Education Studies and Teaching Journal (EDUTECH)
Vol. 3 No. 3 (2026) : 150–157

HUBUNGAN PERSEPSI POLA MAKAN DAN STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR

HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI POLA MAKAN DAN STRESS AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Tri Asmoro Gandrung[1]

Universitas Cendekia Mitra Indonesia, Yogyakarta, DI Yogyakarta[1]

gandrungfk6@gmail.com

**Corresponding Author*

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan aspek penting dalam kesehatan dan fungsi akademik mahasiswa, terutama pada tahap akhir studi ketika tuntutan penyelesaian tugas akhir dapat mengubah perilaku kesehatan dan meningkatkan tekanan psikologis. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan persepsi pola makan dan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Indonesia. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan melibatkan 152 mahasiswa yang dipilih melalui teknik proportional quota sampling. Data dikumpulkan secara daring menggunakan Skala Persepsi Pola Makan (56 aitem; α = 0,939), Skala Stres Akademik (47 aitem; α = 0,941), dan Skala Kualitas Tidur (55 aitem; α = 0,957). Analisis dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment dan regresi linear berganda. Hasil menunjukkan hubungan yang signifikan antara persepsi pola makan dan kualitas tidur ($r = 0,539$; $p < 0,001$), serta antara stres akademik dan kualitas tidur ($r = 0,528$; $p < 0,001$). Persepsi pola makan dan stres akademik secara simultan berhubungan signifikan dengan kualitas tidur ($F = 50,192$; $p < 0,001$), dengan $R^2 = 0,403$. Artinya, model menjelaskan 40,3% variasi kualitas tidur dalam sampel penelitian. Temuan ini menegaskan relevansi faktor perilaku makan dan tekanan akademik dalam memahami kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir. Namun, desain korelasional tidak mendukung kesimpulan sebab-akibat. Selain itu, arah pengodean skor dan sejumlah ketidaksesuaian angka pada naskah sumber perlu diverifikasi menggunakan data mentah sebelum publikasi.

Kata Kunci: persepsi pola makan; stres akademik; kualitas tidur; mahasiswa tingkat akhir; penelitian korelasional.

1. PENDAHULUAN

Kualitas tidur merupakan salah satu dimensi kesehatan yang berkaitan dengan pemulihan fisiologis, fungsi kognitif, regulasi emosi, dan kemampuan individu menjalankan aktivitas sehari-hari. Kualitas tidur tidak cukup dipahami hanya melalui durasi tidur, tetapi juga mencakup persepsi subjektif terhadap tidur, latensi, kontinuitas, efisiensi, gangguan selama tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi pada siang hari. Kerangka multidimensional tersebut diperkenalkan melalui Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) oleh Buysse et al. (1988). Dengan demikian, kualitas tidur perlu dipahami sebagai pengalaman yang mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif.

Mahasiswa merupakan kelompok yang menghadapi perubahan rutinitas, tuntutan akademik, dan penyesuaian gaya hidup. Pada mahasiswa tingkat akhir, tuntutan tersebut dapat meningkat karena penyusunan tugas akhir melibatkan serangkaian aktivitas yang berkelanjutan, seperti penyusunan proposal, pencarian literatur, pengumpulan dan analisis data, konsultasi, revisi, serta pemenuhan target

Copyright © 2026 THE AUTHOR(S). This article is distributed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International license.

kelulusan. Tekanan tersebut berpotensi mengganggu waktu istirahat dan meningkatkan aktivitas kognitif menjelang tidur. Penelitian terdahulu yang dirujuk dalam naskah sumber melaporkan adanya persoalan tidur pada mahasiswa dan hubungan antara stres akademik dengan gangguan tidur (Clariska et al., 2020; Gunawan & Nurgahayu, 2022; Rianti et al., 2024; Simbolon, 2024).

Selain tekanan psikologis, perilaku makan merupakan aspek gaya hidup yang relevan untuk dikaji. Aktivitas akademik yang padat dapat berkaitan dengan waktu makan yang tidak teratur, penggantian makanan utama dengan camilan, konsumsi makanan cepat saji, serta penggunaan minuman berkafein untuk mempertahankan konsentrasi. Literatur yang dibahas dalam naskah sumber menunjukkan bahwa komposisi dan waktu konsumsi makanan serta konsumsi kafein berkaitan dengan pengalaman tidur (St-Onge et al., 2016; Lioe et al., 2025; Al-Jawarneh et al., 2025). Namun, perilaku makan aktual dan persepsi individu terhadap pola makannya merupakan dua hal yang tidak sepenuhnya identik. Persepsi mencerminkan bagaimana seseorang menilai kebiasaan makan, termasuk keteraturan, jenis, jumlah, dan waktu konsumsi makanan.

Dalam perspektif perilaku makan, Van Strien et al. (2016) membahas dimensi emotional eating, external eating, dan restrained eating. Dimensi tersebut memberi landasan untuk memahami bahwa perilaku makan dapat berkaitan dengan respons emosional maupun rangsangan lingkungan. Pada mahasiswa tingkat akhir, tekanan akademik dapat hadir bersamaan dengan perubahan kebiasaan makan. Oleh karena itu, mengkaji persepsi pola makan bersama stres akademik dapat memberikan gambaran yang lebih terpadu mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur.

Stres akademik dapat dipahami sebagai kondisi ketika tuntutan akademik dipersepsikan melampaui sumber daya atau kemampuan individu untuk menghadapinya. Respons terhadap stres dapat muncul dalam bentuk fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Gadzella (1991, 2012) menempatkan stresor kehidupan mahasiswa dan reaksi terhadap stres sebagai aspek penting dalam pengukuran stres mahasiswa. Pada tahap akhir studi, sumber stres dapat mencakup beban tugas, kekhawatiran terhadap performa, ekspektasi diri, tuntutan pembimbing, keterbatasan waktu, dan ketidakpastian penyelesaian studi. Aktivasi psikologis yang menyertai stres berpotensi menyulitkan proses memulai maupun mempertahankan tidur.

Sejumlah penelitian yang dikutip dalam naskah sumber telah menghubungkan stres akademik dengan kualitas tidur, antara lain melalui kecemasan, kelelahan akademik, ruminasi, strategi koping, dan ketergantungan pada smartphone (Wang et al., 2023; Zhang et al., 2024). Penelitian mengenai pola makan juga menunjukkan keterkaitan antara kebiasaan makan dan kualitas tidur (Ramón-Arbués et al., 2022; Al-Jawarneh et al., 2025). Meskipun demikian, naskah sumber mengidentifikasi ruang kajian pada penggunaan persepsi pola makan—bukan hanya pola konsumsi aktual—serta pengujian persepsi pola makan dan stres akademik secara simultan pada mahasiswa tingkat akhir di Indonesia.

Atas dasar tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menjawab tiga pertanyaan: (1) apakah persepsi pola makan berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir; (2) apakah stres akademik berhubungan dengan kualitas tidur; dan (3) apakah persepsi pola makan dan stres akademik secara simultan berhubungan dengan kualitas tidur? Penelitian ini diharapkan memperkaya bukti empiris mengenai keterkaitan perilaku kesehatan dan tekanan akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Secara praktis, hasilnya dapat menjadi pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam merancang edukasi pola makan, sleep hygiene, dan pengelolaan stres. Karena desain yang digunakan bersifat korelasional, istilah hubungan digunakan secara konsisten dan temuan tidak ditafsirkan sebagai bukti kausalitas.

Copyright © 2026 THE AUTHOR(S). This article is distributed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International license.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain tersebut digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel independen, yaitu persepsi pola makan (X_1) dan stres akademik (X_2), dengan kualitas tidur sebagai variabel dependen (Y). Penelitian tidak melibatkan manipulasi variabel atau perlakuan eksperimental sehingga hasil analisis ditafsirkan sebagai hubungan statistik, bukan pengaruh kausal.

Populasi penelitian dinyatakan sebagai mahasiswa tingkat akhir. Naskah sumber menyebut kriteria mahasiswa telah menempuh masa studi minimal satu semester, tetapi tidak menjelaskan secara operasional batasan tingkat akhir, program studi, perguruan tinggi asal, maupun wilayah rekrutmen. Sampel terdiri atas 152 responden yang dipilih menggunakan teknik proportional quota sampling. Kuesioner disebarkan secara daring melalui Google Forms dan partisipasi dilakukan setelah responden menyatakan kesediaannya.

Data dikumpulkan menggunakan tiga instrumen. Skala Kualitas Tidur mengacu pada Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dari Buysse et al. (1988) dan terdiri atas 55 aitem menurut naskah sumber. Skala Persepsi Pola Makan terdiri atas 56 aitem dan disusun berdasarkan teori perilaku makan Van Strien et al. (2016). Skala Stres Akademik terdiri atas 47 aitem dan disebut mengadaptasi Student-life Stress Inventory dari Gadzella (1991). Ketiga instrumen menggunakan empat pilihan respons berbentuk skala Likert. Koefisien reliabilitas internal yang dilaporkan adalah $\alpha = 0{,}957$ untuk kualitas tidur, $\alpha = 0{,}939$ untuk persepsi pola makan, dan $\alpha = 0{,}941$ untuk stres akademik.

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan kategorisasi variabel. Sebelum pengujian hipotesis, naskah sumber menyatakan bahwa dilakukan uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Namun, nilai statistik dan hasil rinci setiap uji asumsi tidak disajikan. Oleh karena itu, artikel ini tidak menambahkan kesimpulan mengenai terpenuhi atau tidaknya masing-masing asumsi.

Hubungan bivariat diuji menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Hubungan simultan antara persepsi pola makan dan stres akademik dengan kualitas tidur diuji menggunakan regresi linear berganda. Taraf signifikansi ditetapkan sebesar 0,05. Naskah sumber tidak menyajikan koefisien regresi tidak terstandarisasi/terstandarisasi, interval kepercayaan, maupun nilai adjusted R^2; informasi tersebut tidak direkonstruksi atau diperkirakan dalam penulisan ulang ini.

3. HASIL PENELITIAN

3.1. Karakteristik responden

Penelitian melibatkan 152 mahasiswa tingkat akhir. Responden perempuan berjumlah 106 orang (69,7%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 46 orang (30,3%). Distribusi usia yang dilaporkan mencakup rentang 21–26 tahun. Karena terdapat ketidaksesuaian persentase usia antara uraian naratif dan tabel pada naskah sumber, rincian usia tidak ditampilkan kembali sebagai persentase dalam tabel berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Jenis kelamin	Laki-laki	46	30,3%
Jenis kelamin	Perempuan	106	69,7%

Copyright © 2026 THE AUTHOR(S). This article is distributed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International license.

Total		152	100,0%

Sumber: Data Diolah, 2026

3.2. Kategorisasi variabel penelitian

Sebagian besar responden berada pada kategori sedang untuk ketiga variabel. Pada kualitas tidur, kategori sedang mencakup 86 responden (56,6%), kategori rendah 41 responden (26,9%), dan kategori tinggi 25 responden (16,5%). Pada stres akademik, 122 responden (80,3%) berada pada kategori sedang, 27 (17,8%) kategori tinggi, dan 3 (1,9%) kategori rendah. Untuk persepsi pola makan, uraian naratif sumber melaporkan 99 responden (65,2%) pada kategori sedang, 32 (21,0%) kategori rendah, dan 21 (13,8%) kategori tinggi. Angka persepsi pola makan tersebut dipilih dari uraian naratif karena tabel sumber mencatat jumlah kategori rendah sebanyak 31 sehingga total kategorinya hanya 151.

Tabel 2. Karakteristik Responden

Variabel	Rendah n (%)	Sedang n (%)	Tinggi n (%)
Kualitas tidur	41 (26,9%)	86 (56,6%)	25 (16,5%)
Stres akademik	3 (1,9%)	122 (80,3%)	27 (17,8%)
Persepsi pola makan*	32 (21,0%)	99 (65,2%)	21 (13,8%)

Sumber: Data Diolah, 2026

3.3. Hubungan Antar Variabel

Hasil korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara persepsi pola makan dan kualitas tidur ($r = 0,539$; $p < 0,001$). Hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur juga signifikan ($r = 0,528$; $p < 0,001$). Selain itu, persepsi pola makan dan stres akademik berkorelasi sebesar $r = 0,417$ ($p < 0,001$). Nilai koefisien tersebut menunjukkan adanya hubungan statistik dengan kekuatan sedang. Arah substantif hubungan perlu dibaca dengan memperhatikan sistem pengodean skor masing-masing instrumen; informasi mengenai pembalikan skor dan arah skor total tidak dijelaskan secara memadai dalam naskah sumber.

Tabel 3. Hubungan Antara Variabel

Pasangan variabel	Koefisien Pearson (r)	Nilai p
Persepsi pola makan – kualitas tidur	0,539	< 0,001
Stres akademik – kualitas tidur	0,528	< 0,001
Persepsi pola makan – stres akademik	0,417	< 0,001

Sumber: Data Diolah, 2026

3.4. Hasil regresi linear berganda

Regresi linear berganda menunjukkan bahwa persepsi pola makan dan stres akademik secara simultan berhubungan signifikan dengan kualitas tidur, $F = 50,192$; $p < 0,001$. Koefisien determinasi sebesar $R^2 = 0,403$ menunjukkan bahwa model menjelaskan 40,3% variasi kualitas tidur pada sampel penelitian.

Copyright © 2026 THE AUTHOR(S). This article is distributed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International license.

Dengan demikian, 59,7% variasi lainnya tidak dijelaskan oleh dua prediktor yang dimasukkan dalam model dan dapat berkaitan dengan faktor lain yang tidak diuji dalam penelitian ini.

Tabel 4. Regresi Linier Berganda

Prediktor/model	Statistik t/F	R^2	Nilai p
Persepsi pola makan	t = 5,546	—	< 0,001
Stres akademik	t = 5,276	—	< 0,001
Model simultan	F = 50,192	0,403	< 0,001

Sumber: Data Diolah, 2026

Naskah sumber juga melaporkan kontribusi efektif sebesar 29,1% untuk persepsi pola makan dan 27,9% untuk stres akademik. Kedua angka tersebut berjumlah 57,0%, sedangkan R^2 model dilaporkan sebesar 40,3%. Karena angka-angka tersebut tidak konsisten jika dimaknai sebagai komponen kontribusi efektif yang membentuk R^2, persentase kontribusi efektif tidak digunakan sebagai dasar pemeringkatan kekuatan prediktor. Verifikasi terhadap keluaran SPSS dan rumus perhitungan kontribusi diperlukan.

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan bahwa persepsi pola makan dan stres akademik masing-masing memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur. Ketika kedua variabel dianalisis secara simultan, model juga signifikan dan menjelaskan 40,3% variasi kualitas tidur. Temuan tersebut mendukung pandangan bahwa kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir perlu dipahami melalui kombinasi faktor perilaku dan psikologis, bukan hanya melalui satu dimensi kehidupan mahasiswa.

Hubungan antara persepsi pola makan dan kualitas tidur ($r = 0,539$; $p < 0,001$) menunjukkan bahwa penilaian mahasiswa terhadap kebiasaan makannya berkaitan dengan pengalaman tidur. Secara konseptual, waktu makan, jenis makanan, konsumsi kafein, dan keteraturan makan dapat menjadi bagian dari rutinitas harian yang berhubungan dengan tidur. St-Onge et al. (2016) membahas keterkaitan komposisi diet dengan karakteristik tidur, sementara penelitian mahasiswa yang dirujuk dalam naskah sumber juga melaporkan hubungan pola makan dan kualitas tidur (Ramón-Arbués et al., 2022; Al-Jawarneh et al., 2025).

Walaupun demikian, konstruk yang digunakan dalam penelitian ini adalah persepsi pola makan. Karena itu, hasilnya tidak dapat langsung ditafsirkan sebagai bukti bahwa konsumsi makanan tertentu menyebabkan perubahan kualitas tidur. Persepsi merupakan evaluasi subjektif individu terhadap perilaku makan, sedangkan pengukuran asupan aktual memerlukan instrumen diet yang berbeda, misalnya catatan konsumsi atau food-frequency questionnaire. Perbedaan ini penting agar interpretasi hasil tetap sejalan dengan konstruk yang benar-benar diukur.

Hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur juga signifikan ($r = 0,528$; $p < 0,001$). Secara teoritis, tuntutan akademik yang dinilai melebihi kemampuan individu dapat memunculkan respons emosional dan kognitif, seperti kekhawatiran, ruminasi, dan kesulitan melepaskan pikiran dari tugas. Respons tersebut berpotensi mempertahankan aktivasi psikologis pada waktu istirahat. Temuan ini searah dengan penelitian yang menghubungkan stres akademik dengan kualitas tidur melalui kecemasan dan school burnout (Wang et al., 2023), serta kajian mengenai ruminasi, koping, dan ketergantungan smartphone (Zhang et al., 2024).

Copyright © 2026 THE AUTHOR(S). This article is distributed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International license.

Hubungan simultan yang signifikan menunjukkan bahwa persepsi pola makan dan stres akademik secara bersama-sama relevan dalam menjelaskan variasi kualitas tidur. Nilai R^2 sebesar 0,403 mengindikasikan daya jelas model pada tingkat sampel, tetapi tidak berarti bahwa kedua variabel merupakan penyebab tunggal kualitas tidur. Faktor lain yang disebut dalam literatur dan saran naskah sumber meliputi aktivitas fisik, penggunaan gawai sebelum tidur, konsumsi kafein, dukungan sosial, kondisi kesehatan, dan kesehatan mental. Penelitian berikutnya dapat memasukkan faktor-faktor tersebut untuk menguji apakah hubungan yang ditemukan tetap konsisten setelah pengendalian variabel perancu.

Kontribusi penelitian ini terutama terletak pada pengujian persepsi pola makan dan stres akademik secara bersamaan dalam konteks mahasiswa tingkat akhir di Indonesia. Secara praktis, perguruan tinggi dapat mempertimbangkan edukasi sleep hygiene, kebiasaan makan yang teratur, dan layanan pengelolaan stres sebagai bagian dari dukungan penyelesaian tugas akhir. Rekomendasi tersebut bersifat implikasi program dan belum diuji sebagai intervensi dalam penelitian ini.

Beberapa aspek metodologis membatasi kekuatan inferensi. Pertama, desain korelasional dan pengumpulan data pada satu periode tidak dapat memastikan urutan temporal maupun hubungan sebab-akibat. Kedua, penggunaan kuesioner daring dan sampling kuota membatasi generalisasi ke seluruh mahasiswa tingkat akhir di Indonesia. Ketiga, informasi mengenai asal institusi, program studi, tingkat response, karakteristik nonrespondent, prosedur adaptasi instrumen, validitas konstruk, dan persetujuan etik belum tersedia dalam naskah sumber. Keempat, arah pengkodean skor tidak dijelaskan, padahal koefisien korelasi positif perlu ditafsirkan berdasarkan apakah skor yang lebih tinggi menunjukkan kondisi yang lebih baik atau lebih buruk. Kelima, terdapat ketidaksesuaian angka pada kategorisasi persepsi pola makan dan perhitungan kontribusi efektif. Seluruh hal tersebut perlu diverifikasi sebelum naskah diajukan ke jurnal internasional.

5. KESIMPULAN

Penelitian terhadap 152 mahasiswa tingkat akhir menemukan bahwa persepsi pola makan berhubungan signifikan dengan kualitas tidur ($r = 0,539$; $p < 0,001$), demikian pula stres akademik ($r = 0,528$; $p < 0,001$). Kedua variabel secara simultan berhubungan signifikan dengan kualitas tidur ($F = 50,192$; $p < 0,001$), dengan kemampuan penjelasan model sebesar 40,3% ($R^2 = 0,403$). Hasil ini menunjukkan relevansi faktor perilaku makan dan tekanan akademik dalam memahami variasi kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir. Implikasi praktisnya adalah perlunya perhatian terhadap kebiasaan makan, pengelolaan stres akademik, dan edukasi sleep hygiene selama proses penyelesaian tugas akhir. Namun, karena penelitian bersifat korelasional, temuan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat. Penelitian lanjutan disarankan menggunakan sampel yang lebih beragam, menjelaskan prosedur sampling dan validasi instrumen secara terperinci, mengendalikan faktor gaya hidup dan kesehatan, serta mempertimbangkan desain longitudinal atau intervensi.

6. DAFTAR PUSTAKA

Al-Jawarneh, A., et al. (2025). Dietary habits and sleep quality among international university students: A cross-sectional study. Nutrients, 17(22), 3580.

Awaluddin. (2017). Teori restorasi tidur dan fungsi tidur terhadap kesehatan manusia. Deepublish.

Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1988). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Research, 28, 193–213.

Copyright © 2026 THE AUTHOR(S). This article is distributed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International license.

Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Jurnal Ilmiah Ners Indonesia, 1(2), 94–102.

Gadzella, B. M. (1991). Student-life Stress Inventory: Identification of and reactions to stressors. [Rincian penerbitan perlu diverifikasi].

Gadzella, B. M. (2012). Student-life Stress Inventory: Identification of and reactions to stressors. Psychological Reports. [Rincian volume, nomor, halaman, dan DOI perlu dilengkapi].

Gunawan, I., & Nurgahayu, H. (2022). Faktor determinan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Window of Public Health Journal, 3(4), 662–673.

Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. Jurnal Keperawatan Jiwa, 8(3), 299–308.

Hermawan, A. (2024). Hubungan antara kebiasaan makan tidak teratur dan kesehatan mental pada mahasiswa. Jurnal Mitrasehat, 14(2), 737–741.

Huang, Y., Xu, C., & Zhang, H. (2020). Sleep problems and their associations with mental health among medical students in China: A systematic review and meta-analysis. Sleep Medicine, 76, 141–149.

Huang, Y., et al. (2024). The correlation between stress and sleep quality in final year students: A meta-analysis. International Journal of Health Sciences. [Metadata bibliografis perlu diverifikasi].

Jiang, C., Wu, H., Lu, Y., & Li, R. (2024). Global prevalence of sleep disorders: A systematic review and meta-analysis of 27 million adults. Sleep Medicine Reviews, 73, 101880.

Lei, S. M., Suen, L. K. P., & Lo, K. K. K. (2019). Sleep quality and its association with academic performance among university students in Hong Kong. Journal of Advanced Nursing, 75(11), 2824–2834.

Lioe, E. B. W., Engka, J. N. A., & Marunduh, S. R. (2025). Hubungan konsumsi kafein dengan pola tidur mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter. E-Klinik, 13(3), 313–318.

Oktaviani, I., & Untari, R. (2024). Hubungan stres dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir prodi sarjana terapan terapi okupasi Politeknik Kesehatan Surakarta. Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa, 2(2), 797–804.

Pasay, Y. A., Hapsari, I. I., & Yudhistira, S. (2023). Binge-watching terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada masa pandemi Covid-19. Merpsy Journal, 15(2), 116–126.

Ramón-Arbués, E., et al. (2022). [Judul dan metadata publikasi tidak dicantumkan dalam daftar pustaka sumber; perlu dilengkapi sebelum pengajuan].

Rianti, N., Kholidin, F. I., & Yandri, H. (2024). Investigating the interplay of academic stress, anxiety, and sleep disturbances in college students. Buletin Konseling Inovatif, 4(1), 1–9.

Schlundt, et al. (2003). The Eating Behavioural Patterns Questionnaire predicts dietary fat intake in African American women. Journal of the American Dietetic Association, 103(3). [Nama penulis lengkap dan halaman perlu diverifikasi].

Copyright © 2026 THE AUTHOR(S). This article is distributed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International license.

Seventia, A. I., Jihad, F. F., Farisni, T. N., & Rahma, C. (2025). Hubungan pola makan, durasi tidur dan aktivitas fisik dengan tingkat stres dalam mengerjakan tugas akhir di kalangan mahasiswa Universitas Teuku Umar tahun 2024. Media Ilmiah Kesehatan Indonesia, 3(1), 31–39.

Simbolon, M. (2024). Pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. [Informasi jurnal/penerbitan tidak tersedia dalam naskah sumber].

St-Onge, M. P., Roberts, A., Shechter, A., & Roy, S. M. (2016). Fiber and saturated fat are associated with sleep arousals and slow wave sleep. Journal of Clinical Sleep Medicine, 12(12), 1629–1634.

Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. Journal of Psychoeducational Assessment, 29(6), 534–546.

Van Strien, T., Barrada, J. R., & Cebolla, A. (2016). Internal structure and measurement invariance of the Dutch Eating Behaviour Questionnaire in a (nearly) representative Dutch community sample. [Rincian jurnal/penerbitan perlu diverifikasi].

Van Strien, T., Herman, C. P., & Verheijden, M. W. (2016). Eating style, overeating, and overweight in a representative Dutch sample: Does external eating play a role? Appetite, 100, 1–7.

Wang, X., Zhang, Y., Qin, Y., & Li, Y. (2023). Academic stress and sleep quality among college students: The mediating roles of anxiety and school burnout. Frontiers in Psychiatry, 14. [Nomor artikel/DOI perlu dilengkapi].

Zhang, Y., Li, X., Chen, H., & Wang, L. (2024). The relationship between stress and sleep quality among college students: The mediating roles of rumination, emotion-focused coping, and smartphone dependence. Frontiers in Psychology, 15. [Nomor artikel/DOI perlu dilengkapi].

Zhang, et al. (2024). The impact of stress on sleep quality: A mediation analysis based on longitudinal data. Frontiers in Psychology. [Penulis lengkap dan metadata perlu diverifikasi].

Copyright © 2026 THE AUTHOR(S). This article is distributed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International license.